**Как распознать и выдержать возрастные кризисы у детей.**

***Подготовила***

***педагог-психолог***

 ***Пышина А.А.***

В три года и в семь лет ребенок становится самостоятель­нее и по-новому выстраивает отношения с окружающим миром. Но про кризис трех лет говорят много, а кризисом семи лет в детском саду стали заниматься не так давно. А ведь это важный этап подготовки к школе.

**Рекомендации родителям трехлеток**

В три года ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, стремится стать самостоятельным, но не знает границ своих воз­можностей. Поэтому он становится упрямым и непослуш­ным, может ревновать родителей к братьям и сестрам, пытаться руководить родителями. Кризис обычно начи­нается в два с половиной года и продолжается до трех с половиной лет.

* **Удовлетворяйте базовые потребности ребенка.**

Убедитесь, что ребенок выспался. Он должен быть сыт, физически здоров, чувствовать себя в безопасности.

* **Убедитесь, что ребенку хватает вашего внимания.**

Признаками того, что ему не хватает внимания, бу­дут попытки завоевать его тем или иным способом. Ребенок может ходить за вами по пятам, перебивать, капризничать, нарушать правила поведения, вести себя агрессивно, мстить. Нужно понимать, что иногда дети добиваются даже наказания ради внимания родителей. Это хоть какой-то интерес со стороны взрослых. Чтобы этого не происходило, разговаривайте с ребенком, зада­вайте вопросы, внимательно слушайте ответы.

* **Создайте дома безопасное пространство.**

Уберите предметы, которые могут причинить вред здоровью ре­бенка. Это нужно, чтобы он реже слышал «нет» и «нель­зя». Пусть у него будет чувство «Миру - да!». Если ребенок интересуется чем-то опасным, изучайте этот предмет вместе. Так вы сможете объяснить ему, что существуют ограничения, которые оберегают его.

* **Следите за тем, что и как вы говорите ребенку.**

Понимаете ли вы его? Помните, что дети злятся не только тогда, когда им запрещают и отказывают. Это бывает и тогда, когда нарушают их границы, например заби­рают игрушки или отрывают от интересного занятия. Поэтому у ребенка, который еще не умеет разговаривать или которого не понимают взрослые, вспышки гнева бывают чаще, чем у старших детей.

* **Дайте ребенку возможность выразить свой гнев.**

Скажите: «Ты можешь злиться и при этом любить», «Ты мне нравишься, даже если мне не нравится то, что ты делаешь». Учите ребенка проявлять гнев приемле­мыми способами, но не запрещайте чувствовать его.

* **Запрещайте ребенку бить и кусать вас.**

Продемонст­рируйте свои границы. Так вы примером научите его защищать себя в будущем. Твердо скажите: «Мне боль­но. Я запрещаю тебе бить меня». Дополните короткий словесный запрет физическим действием: остановите руку или ногу ребенка в момент, когда он собирается ударить вас.

**Советы родителям, как пережить кризис.**

1. ***Воспитывайте свои эмоции***

Настройте себя на положительные эмоции. Помните, что ребенок чув­ствует ваши эмоции и каждый раз проверяет границы дозволенного.

1. ***Помните, что плохой не ребенок, а его поведение***

Если ребенок ведет себя неприем­лемо, акцентируйте его внимание на плохом поступке, а не на нем самом.

1. ***Планируйте***

Сообщайте ребенку, что его ждет в ближайшее время: «Сейчас мы пообедаем и будем ложиться спать». Так ребенок почувствует себя защищенным.

1. ***Идите на компромисс***

Не будьте категоричны в мелочах. Договаривайтесь, находите общее решение.

1. ***Будьте последовательны***

Сформируйте четкие правила и придерживайтесь их. Если уже сказали, что не купите игрушку, то не поддавайтесь на уговоры.

1. ***Запаситесь интересными предметами***

Соберите в коробку шарики, мас­су для лепки, маленькие игруш­ки. Если ребенок капризничает, переключите его внимание на игру.

1. ***Креативьте***

Ведите себя непривычно, если ре­бенок капризничает. Поет вместо обеда? Подпевайте! От голода он не умрет, зато вы отвлечете его от истерики.

1. ***Развивайте способности ребенка***

Сфокусируйте внимание на его интересах. Занятие интересным делом поможет снизить у ребенка негативные эмоции.

**Рекомендации родителям семилеток**

 Кризис семи лет связан с тем, что ребенок переходит из статуса дошкольника в статус школьника. В этом возрасте важно расширить ролевой репертуар ребенка, помочь ему проявлять свои истинные чувства, повысить самоуважение. Нужно разговаривать с ним о том, что его волнует.

* **Выслушивайте ребенка.** Не игнорируйте его вопросы. Слушайте ребенка, какими бы нелепыми вам не каза­лись его высказывания. Так вы дадите ему понять, что уважаете, повысите его самооценку. Отвечайте полно на все вопросы. Это поможет развить мышление.
* **Поощряйте, самостоятельность ребенка.** Если не мо­жете объяснить причину запрета, лучше не запрещайте. Помогайте в любых ситуациях. Хвалите даже за незна­чительные успехи.
* **Приглашайте ребенка обсуждать семейные вопросы.**

Так он почувствует себя полноправным членом семьи. Не критикуйте его предложения.

* **В семье предъявляйте общие требования к ребенку.**

Попросите членов семьи сформулировать одинаковые требования. Это нужно, чтобы четко разграничить разрешенные и запрещенные поступки.

* **Учите ребенка просить о чем-то в приемлемой форме.**

Покажите ему возможные способы справиться с гневом. Можно побить подушку, попрыгать, порвать ненужную бумагу и др.

**Советы родителям, как пережить кризис.**

1. ***Установите четкий режим дня***

Примерно за полгода до перехода в школу приучите ребенка раньше ложиться и вставать.

1. ***Учите в игре***

Включайте элемент игры в выпол­нение новых обязанностей. Ребенок постоянно должен ощущать, что его действия полезны и важны в семье.

1. ***Обговаривайте с ребенком его новые права и обязанности***

Постепенно расширяйте зону ответ­ственности ребенка за свои действия. Обозначьте границы его возможно­стей. Преподнесите новые обязан­ности и требования как расширение полномочий.

1. ***Подавайте ребенку пример «взрослого» поведения***

Соблюдайте культуру диалога. Помните, что поведение ребенка отражает ваши привычки и способы общения.

1. ***Поощряйте детскую дружбу***

Поддерживайте новые знакомства, приглашайте старых друзей ребенка к себе домой, устраивайте совмест­ные выходные на природе.

1. ***Помогите ребенку увидеть последствия своих поступков***

Не стремитесь защитить от негатив­ных последствий, например, от за­мечания за невыполненное задание.

1. ***Устанавливайте правила, но не устанавливайте временные рамки***

Пусть у каждого члена семьи будут свои обязанности и неограниченное время на их выполнение. Так ребенок научится ориентироваться во вре­мени и выработает свой порядок действий.

1. ***Познакомьте ребенка с будущей учительницей и зданием школы***

В знакомой обстановке ребенок будет чувствовать себя увереннее, когда пойдет в первый класс.